

Tu primer maratón: Entrena y compite en maratón sin estrés añadido



Fecha de publicación: 1 diciembre, 2015

Autor: Luis Andrés Olmedo

Longitud de impresión: 83

Idioma: Español

PDF

Este no es un libro técnico, tampoco épico, es un libro sencillo y, espero, fácil de leer para el corredor popular que quiere preparar su primer maratón sin convertirse en un experto. El corredor que quiere que ese gran reto no se convierta en otra fuente de estrés añadido en su vida sino todo lo contrario. He probado, sufrido y disfrutado todas o casi todas las propuestas que leerás en este libro y, por eso, creo que puedo ayudarte. Te ofrezco ideas, entrenamientos, claves y sugerencias para que sepas por donde pisas en la preparación de tu primer maratón.

<http://yep.pm/epKURcNd5/QQNEcrtZ8.pdf.rar>